

おいしい水、うまい空気で人とお米が育つます

こうほう

しがしかわ

Public relations brochure of Higashikawa



10

2005 october
No.624

10月3日(月)から
婚姻届がかかります

取り組む気持ちが
ごみを減らす



ごみ減量化推進キャラクター
「もっくる」と「エコボン」

Town News

- 3 | ○新米キャンペーン○大雪遊水公園にかわいいお客様
○美しい風景づくり賞決定○東川っ子全国の晴れ舞台で活躍
○「救急の日」講習会

Yakkity Yachiyo (おしゃべりやちよ)

- 5 | ○「ウラかオモテか」
英語指導助手(AET)キンバリー・マルヤマ・ヤチヨ

エイゴノマナビカタ

- 5 | ○第18回 「電子辞書のお話」
英語学習指導員 宮地晶子

特集

- 6 | ○婚姻届がかわります

生涯学習ネットワーク

- 8 | ○よしもとお笑いライブのお知らせ
○文化交流館活動への参加者募集について
○上川管内移動巡回家庭教育講座開催される
○第35回町民総合文化祭が開催されます
○文化ギャラリー展示のご案内

子育てチャンネル

- 10 | ○「子育てについて思うこと」
東川小学校PTA副会長 菅野昌美

暮らしの情報BOX

- 11 | ○年金情報○10月から住民異動届に本人確認が必要になります
○10月は町税ならびに道税の納付推進月間です
○介護保険施設の利用料見直しについて○もっくるニュース
○新築・既設公営住宅・特定公共賃貸住宅の入居者を募集します
○悪質な訪問販売などにご注意を
○下水道の汚水ですが必要になった場合について○保健だより
○社協通信○入札結果のお知らせほか

保健だより (Healthy Column)

- 20 | ○「しっかり野菜を食べて、かるやかな体づくり」
～食事はバランスよく摂りましょう
○お済みですか? 予防接種～麻疹(はしか)・風しん～
○子宮・乳がん検診のお知らせ
○インフルエンザ予防接種の実施について○保健カレンダーほか

シリーズ"大雪山の素顔"

- 22 | ○「Hi! Bear! 大雪山はベアーカントリー!」
旭岳パークレンジャー 青木倫子

Culture Lounge

- 22 | ○短歌・俳句○新刊図書・ビデオ案内
○東川町民が選ぶ日本ハムファイターズ月間MIP賞発表(7月分)
○道草館だより ほか

ふるさと探訪 気づ季・月づ期・思いつ記

- 24 | ○「自力・治癒力・回帰力」
(元)郷土史編集専門員 尾池隆男



東川百慶入選作品より
「七色のしあわせ」
浅野留美子

東川町の皆様
よろしく
お願いします

高齢者共同下宿「^{はな}華」
入居者を募集しています!

こんにちは、高齢者下宿「^{はな}華」です。
9月1日にスタートしてまだ入居者はまだ
今のところ少々の利用をしております。
これから来月の皆さんの仲間入りを
頂きますようにお願ひ申し上げます。近々
おらね時 また時間のゆるぎ中ですが
飲みに気軽に遊びにいらして下さい。

代表 佐藤 笑子 です

見学
いつでも
どうぞ

ショートも
歓迎

「^{はな}華」

至旭川 道道旭川旭岳温泉線

インテリアナスさん ●
石井鉄工 藤田組
さん ● さん ●

東川町北町7丁目5-6 **82-5606**
(インテリアナスさん裏)



まちの話題が
満載！

Town News

まちの出来事

「ほしのゆめ」新米キャンペーン開催

東川で収穫された新米を周辺地域に住む方々にいち早く食べてもらおうと9月18日JAひがしかわ、東川町商工会、東川町観光協会、東川町共催による東川産「ほしのゆめ」新米キャンペーンがキトウシ森林公園家族旅行村で開催されました。

3回目となる今回は重たいお米をすぐ車に積んでイベントを存分に楽しんでもらおうという考えから、受け渡しのドライブスルーが行われ、購買者より好評を得ていました。会場内では地元の演奏家が作詞・作曲した新米ソングの発表や、お米にちなんだクイズラリー、おにぎりや米粉で作られたお菓子やパンの食堂が開かれ、イベントを盛り上げていました。

小雨まじりの天候の中はじまったキャンペーンですが、雨が止むとともに多くのお客様が来場し、会場はにぎやかな雰囲気になりました。



大雪遊水公園にかわいいお客様

町内東8号にある大雪遊水公園にアオアシギやキアシギが飛来し、観光などで公園を訪れた人々の目を楽しませています。

シギは営巣地をユーラシア大陸北部に持つ鳥ですが、夏の間にそこで繁殖し、冬を東南アジアやオーストラリアで過ごす旅鳥の仲間です。春と秋の時期に羽を休めるため日本に立ち寄るそうです。

冷たい川の水を温めて水田に流す役割のほか、整備後は公園として多くの観光客の皆様にご利用いただいている大雪遊水公園ですが、地元のみならずバードウォッチングなどを楽しみに公園へ足を運んではいかがでしょうか？

(写真撮影 川島順次氏 旭川市)



美しい風景づくり賞決定

美しい風景づくりへの関心を高めるため、町民の皆さんを対象に、美しい風景づくりに貢献していると思われる住宅や活動、自然環境の保全活動などを調査し、個人・事業者の部合わせて12件を選考しました。

町では美しい東川の風景を守り育てる審議会(会長・越澤明北大大学院教授 11人)の最終審査を経て次のとおり受賞者が決定し、9月27日に役場大会議室において表彰式を行いました。

表彰式には町議会議員や審議会の委員などが集まり、受賞された方々の自宅の写真に見入っていました。

(写真は内田昌幸さん宅)

●個人の部

森 定夫さん(東8号北1)
金崎光平さん(西10号北36)
内田昌幸さん(東2号北13)
中川光夫さん(西8号北16)

●事業所の部

Zen(南町3丁目)



東川っ子全国の晴れ舞台で活躍

去る9月4日に札幌市で開催された第50回北海道吹奏楽コンクールB編成の部(35名以下)において、旭川地区を代表して出場した東川中学校吹奏楽部が見事金賞を受賞し全国大会の出場権を勝ち取りました。

全国大会となる第5回東日本中学校吹奏楽大会は10月18日千葉県千葉市で行われ、生徒たちは北海道を代表し演奏を行います。

中学校吹奏楽部の全国大会出場は、平成九年度のリコーダーコンテスト以来の快挙となっております。

また、静岡県静岡市で8月19日から2日間の日程で開催された全国中学校体操競技選手権大会では、全道大会4位の成績で一足先に全国を決めた東川中3年生の吉田朱里さんが三年連続となる出場を果たし、全国個人総合57位の好成績を残しました。

町として日本の未来を支える子どもたちの活躍にどうかご声援をよろしくお願いたします。



「救急の日」講習会

東川消防署では9月9日「救急の日」に、救急講習会を開催し、一般の町民や町内の事業所から62名の方々が受講しました。

当日は町立診療所の木下所長が講師を勤め「救急治療について」と題して、心肺蘇生法の必要性和手順について、スライドを交えて分かりやすく講演され、事故や病気で突然心臓が止まってしまったときは、救急車が来るまでの間勇気を出して救命手当てをすることが大切と訴え、参加者は迅速な応急手当ての必要性を実感していました。

続いて消防職員の指導で、心肺蘇生法と窒息時の異物除去についての実技指導と、一般の人が使えるAED(自動体外式除細動器)の操作方法について説明があり、とっさの時に対応できるように真剣な表情で学んでいました。





英語でどうやってジャンケンするの、とよく聞かれます。答えにいつも困ってます。確かに英語でもジャンケンがあります。ロック（石）、ペーパー（紙）、シザーズ（はさみ）です。ではどうやってするか、と聞かれるとこれがちょっと答えづらい。なぜ答えに困るのかというと、日本と同じようにはジャンケンを使わないからです。子供の頃に運動場で同級生とジャンケンをしたり家族としたことはあります。混乱させるためにファイア（火）やウォーター（水）といった要素を作り出したりしました。

わたしたち外国の間は日本人がこれほど頻繁に器用にジャンケンをすることに、実際畏敬の念すら抱いています。学校で給食後片付け当番を決めるのにジャンケンをするのが、最初はとてもストレスでした。もっとも今は私もジャンケンが上手です。ではこんな時カナダではどうするか、と言いますと、コインをはじきます。

何かを決めるのに行き詰ったとき、その緊張を破るのに日本ではジャンケンしようか、と言いますね。それと同じくらいカナダではよく「よし、裏か表か」という声が聞かれます。するとみんなが一斉にコインを探してポケットに手を入れます。では、人がもっと多いときにはどうするか？その場合はくじを引きます。どちらの方法がいいかはわかりません。いずれにしても素早く物事を決めるのには楽しくて簡単な方法ばかりです。私はどれが好きかって？シーー！実はジャンケンが一番好きです。

Heads or Tails?



YACHIYO

I've often been asked how we Jan Ken in English. I am always baffled when I have to answer this question. We do have Jan Ken in English. It's called Rock, Paper, Scissors. But, how do we do it?? Now, that's a different question. I actually think that the reason that I have so much trouble with this question is because we don't use Rock, Paper, Scissors the same way you do here. I remember playing it on the play ground with classmates or with my family as a kid. In fact, we even created new elements like fire and water to the game just to mix it up.

All of us foreigners are actually in awe of how often played and how proficient the game is in Japan. I'd often get stressed when I first had to play after school lunch to decide who clears up the dishes! However, I can play just fine now! So, what do we do when we're in a bind back home? We flip a coin! Just like you would suggest 'Jan Ken' here to break the tension of a stalemate decision, it's just as common to hear "Okay, heads or tails", followed by the sight of everyone reaching in their pockets for a spare coin. What about for a group of people? We draw straws! I don't know which way is better. At any rate, they're all fun and easy ways to make quick decisions. Which do I prefer?? I like Jan Ken... Shhhhh!.....

今回は電子辞書の話。私が長年使っている電子辞書は一冊に英英、英和、和英、広辞苑、類語、漢和辞典が入っています。電子辞書を使うようになって私の英語力は飛躍的に伸びました。今も必ず手元にあり眼鏡と同じくらい無くてはならない存在です。

電子辞書は中級の方に非常にメリットがあります。辞書を引くなら英英辞典を引いて、単語を英語の説明で理解することです。中級の人にはありがちな間違いは、一つの単語に一つの日本語を合わせて暗記することで、その言葉の持つ語感が掴めず実際には使えません。中級になっても英和辞典しか引かないようではそれ以上英語は伸びません。

英語学習指導員 宮地晶子の

エイゴのマナビカタ

第18回

電子辞書のお話

でもこれを英英辞典で語感をつかんでおけば訳語は文脈に依じて出てきます。

かくいう私も学生時代には英英辞典を引けと言われまして。でも、いざ英英辞典を引いてもすっきりと理解できないのです。結局英和辞典を引くはめになりました。重たい辞書を二冊持つ負担と面倒臭さであえなく挫折。ところが、電子辞書だとこれがボタン一つでできます。知らない単語をまず英英辞典で引いて、英語の説明を読む。わからなくてもボタン一つで英和辞典にジャンプできるという安心感。実は英英辞典の説明にあまり難しい単語はありません。このレベルの文章が読めるようになれば、新聞なども読めるようになります。使いこなすコツですが、英英→英和の後、もう一度戻るボタンで英英に戻って説明を読むこと。このひと手間です。力がつきます。買うときはちょっと勇気がいる電子辞書ですが、スピードアップと英語力アップを考えたら使わなきゃ損！

町に幸せの瞬間を写真で残します

☆新しい婚姻届を提出された幸せな瞬間を写真に収め、メッセージと共にアルバムにし町が大切に保管致します。アルバムは文化ギャラリーでご覧頂けます。



■東川町で届出を提出できる方とは…
 ・夫になられる方、若しくは妻になられる方のどちらかが東川町にお住まいである。(一時的な滞在者を含む。)
 ・夫になられる方、若しくは妻になられる方のどちらかの本籍が東川町にある。

■この婚姻届を利用できる方
 東川町が提案する婚姻届は、大切な「とき」と「思い」を詰め込んだ記念品として、結婚する2人に贈られます。※その他の方には、従来の様式をお渡しいたします。

婚 こん 姻 いん 届 とどけ

全国初 10月3日(月)、新しい婚姻

婚姻届の内容

■婚姻届に記載された内容は台紙に複写され、記念の日付スタンプを押して結婚される2人に贈られます。

■付属のメッセージシートにお互いの写真を貼り、パートナーに対するメッセージなどを書き、台紙のポケットに入れます。

■台紙のポケットには、思い出のCDや写真なども一緒に入れ、封をしてタイムカプセルとします。

■あとは、いつでも取り出して眺めるもよし。大切にしまっておくもよし。

■2人の節目となる記念の日や、辛くて掛けそうになったときに、このタイムカプセルの封を切り、お互いに書いたメッセージシートなどを見て、婚姻届を出したときのハッピーな気持ちや夢などを思い出してください。

2人の笑顔がいつまでも写真になる幸せな笑顔でありますように…



複写式になった新しい婚姻届



二人に贈られる記念婚姻届

皆さんは結婚について、どのようなイメージや記憶を持っていますか？
 派手な結婚式？、感動した結婚式？、ふたりだけの地味婚？…では、結婚した瞬間は？



婚姻届

それは、初めて法的に夫婦と認められ、

これからの2人の人生が描かれる大事な書類。なのに記憶がないと言う方は少なくはないと思います。それは、婚姻届は役所に提出するだけの行為であり、提出した書類もそのまま保管され、結婚される2人の手元には残らないからではないでしょうか。
 結婚後の夫婦、そして家族としての道のりは、楽しいことや嬉しいことばかりではないでしょう。でも、結婚した時のハッピーな気持ちや夢をいつまでも忘れずにいられたら、それが力となり二人はいつまでも幸せではないでしょうか。
 新しい婚姻届のスタイルは、提出するときを素敵なセレモニーとし、その形を幸せな2人の手元に残せたら…。そんな思いから生まれました。

Resistration of Marriage 届のスタイルがはじまります

Produce

【ニューデザインパラダイス】:フジテレビ

毎週金曜深夜1:05~1:35放送(関東エリア限定)、日産自動車一社提供

モノのデザインにはそれなりの意味があり、進化の理由がある。しかし日常生活に埋もれ、人々はカタチに新鮮味を感じなくなってしまった。そこで、毎回多彩なクリエイターを招き、奇想天外な発想でデザインを追及する。モノの「デザイン」をテーマに、人類の様々な文化を読み解いていく、新しいスタイルの知的情報番組である。



「cast」
 ニューデザインパラダイス 主宰役
 谷原章介
 ゲストクリエイター
 各界の著名なクリエイター 制作
 アミューズ

Design



【藤本やすし】
 (アートディレクター CAP代表)

1973年 平凡社入社、「アニメ」「太陽」編集部を経て1981年に同社を退社。1983年 CAP設立。「マリークレーン」「流行通信」「olive」「VOGUE NIPPON」「GQ JAPAN」「GINZA」「BRUTUS」「CASA BRUTUS」「STUDIO VOICE」など、デザイナーとして関わった雑誌は約100誌に上り、海外からも注目されている。また、ルイ・ヴィトン・ジャパン、ビームス、六本木ヒルズの広告制作のアートディレクターを務める。



協力

今回の婚姻届は、フジテレビ「ニューデザインパラダイス」で取り上げられた企画を実現させたものです。

制作は株式会社アミューズ(番組制作)の協力を得て、海外からも注目されているアートディレクター藤本やすし氏のデザインで作られました。



情報ネットワーク

町教委では、この「情報ネットワーク」を通して、町民の方々が生涯学習を進めていくための学習、研修、健康づくりに関する情報を提供しています。

また、町民の皆さまの希望や意見を伝えるページとしても活用したいと考えています。こんなサークルを作りたい、また参加してみたい、こんな学習資料、指導者の情報を提供してほしい、こんな事業を計画してほしいなど、広く取り上げていきたいと思っておりますので、どしどしご意見・ご希望をお寄せください。連絡先／右記の各施設担当までお願いします。

「みんなてつくるうあったか」標語
(平成16年度入選作品)

入選 小学生の部
あいさつで 心ポカポカ あったかい
(第一小 6年 石本 華奈)

10月の教育相談

相談日 19日(水)
時間 午前10時～午後4時
相談要領 電話相談(来室可)
専用電話 ☎82-4225



よしもと お笑いライブ inひがしかわ

2005.10.12(水) 18:30開場 19:00開演

入場料 全席指定
前席 2,500円 1,500円
後席 3,000円 2,000円

場所 東川町農村環境改善センター

お問い合せ先 東川町農村環境改善センター TEL.0166-82-3200

出演者: 笑ハンティング、まぢやまぢや(藤野)、だいたひかる、POISON GIRL BAND、グリーンランド

子育てネット「たんぽぽ」10月のお知らせ

対象 町内に住んでいる新生児～就園前の親子ならどなたでも(会員随時募集中です。)

《テーマ》「秋の工作」

とき 10月13日(木) 午前10時30分～午後3時位まで

ところ 東川町公民館(和室)

持ち物 お弁当、ハサミ、木工用ボンド

申込み 不要

お問い合せ

役場保健福祉課 保健師まで(☎82-2111)



文化交流館

TEL.82-4245

文化交流館活動への参加者募集について

文化交流館は、本と人との出会いの場であるばかりでなく、人と人との出会いの場でもあります。

おもしろかった一冊の本の話題や、文化交流館で出会った人同士の世間話から住みよいまちづくりの会話まで、さまざまな出会いが期待されます。

そこから町の文化が生まれ、広がり、伝えられる「広場」として育てていきたいと考えています。

そこで社会教育課としては、町民と行政が一体となり施設利用の充実を図りたいと考えています。

例えば、本の選定・整理・修理、施設利用環境の検討、地域との連携(学校や近隣図書館)、読み聞かせ等を考えています。

今後の利用に向け一緒に活動に参加してもらえる方を募集いたします。お問い合わせ 文化交流館(☎82-4245)または社会教育課(☎82-2111)まで連絡ください。

社会教育

TEL.82-2111

上川管内移動巡回家庭教育講座開催される

上川管内移動巡回家庭教育講座が、「東川町老人クラブ連合会・高齢者学級」合同講座の中で、8月18日に農村環境改善センターで開催され、一般参加者も含め60名の参加がありました。

講座では、「今、なぜ家庭教育なのか」を上川管内の共通テーマとして、講師にファミリーライフエドゥケーターの林 真末氏を迎え、「みんな幸せに

なるために」をテーマに講演していただきました。講演後のワークショップでは、講師から討議テーマが出され、6名を1グループとした形式でその都度話し合いが行われ、短い時間の中で有意義な意見交換が行われました。

近年、核家族化により夫婦だけの生活となっている世帯が多く、まれに、三世帯でも「世代間の差を感じ、孫に接するにも子に気を使って接している」、また「地域的な集まりなどに子ども達とふれあえる機会がもつとできれば」などの意見もあり、改めて子ども達とのかわり方を再認識していました。



公民館

TEL.82-3200

第35回町民総合文化祭が開催されます

本年35回を迎える町民総合文化祭が10月28日から11月3日までの日程で開催されます。

町民総合文化祭は町内にお住まいのみなさんの日頃の活動成果と個人の隠れた特技、技能を発表する場となっております。ぜひ足をお運びになりご観覧ください。

日程

・10月28日(金)

◇児童生徒音楽の集い(東川中学校体育館)午前9時15分～11時15分

・10月30日(日)

◇日赤奉仕団チャリティーバザー(改善センター)午前9時～11時30分

・11月3日(木)

◇福祉専門学校公演(改善センター)午前10時～11時30分

◇芸能発表(改善センター)午後12時～4時

◇茶会・料理展・すし販売等(改善センター)午前11時から午後3時

◇囲碁大会(囲碁クラブ会館)午後1時～

◇陶芸ろくろ体験コーナー(文化ギャラリー)①午前11時～②午後4時～

・10月29日(土)～11月3日(木)

◇町民作品展(文化ギャラリー)

文化ギャラリー

TEL.82-4700

展示のご案内



「昔と今と」山本メリ
女性写真公募展より

●10月1日(土)～10月13日(木)

◇全国女性写真公募展

◇写団かんじき写真展

◇フォトきらめき写真展

●10月15日(土)～10月27日(木)

◇北海道二科会写真展

●10月29日(土)～11月3日(木)

◇第35回町民総合文化祭

子育てチャンネル

「子育てについて思うこと」

東川小学校PTA副会長
菅野 昌美
MASAMI KANNO

私は、双子の娘たち（10歳）の子育て真っ最中です。

子育ての時々で思うことがあります。「子ども」って、自分の作品で、「子育て」って、その作品を作るんじゃないのかと。

二卵性の双子なのですが、同じように育ててきたのにあらゆる面で違っています。遺伝子と、私達親の育て方で、子どもは色々出来あがっていくと思うのです。

作品といっても、見事な作品というわけではなく、「生まれてきて良かった。」「幸せ。」「沢山感じてくれる二人を育てたいのです。」

娘の友達同士での手紙のやりとりで、生まれてきて良かったかの問いに、二人とも「はい」と書いてあったのをこっそり見て、嬉しかったです。しめしめ。

私の子育てのこだわり一、食べ物粗末にする人になって欲しくなかったし、よその家のご飯をおいしくいただけなかったら困るので、子どもの好きなものばかりは作りませんでした。魚の目玉など時々食べるので面白いです。

こだわり二、私がつらい時でも、元気なところを見せてきたつもりです。幸い私自身もあまり体調を崩すことなくきましたし、「平気だよ、楽しいよ。」「という態度を見せたかったのです。

ただ、「お母さんは完璧じゃない。いっぱい間違っし、失敗もする。人は皆そうだよ。」と言っ

ています。私は違うという方、ごめんなさい。「だから失敗しても間違ってもいいよ。何度も同じことを繰り返すのは良くないけれど。」

時には、人に迷惑かけたり、人の手を借りることも絶対あるよ。その代わり、その逆になった時は、許してあげたり、手を貸してあげてね。」「とも言います。それが、最近耳にする共生社会ではないでしょうか。

こだわり三、手のかからない子が将来的に良い子とは思いませんが、悪いとわかっていて意地悪するのは、絶対許せない。我が家の子ども達がそんな事したら、どうぞ叱ってください。私も、いけないことをする子どもを見かけたら注意します。悪く思わないでください。

こだわり四、本好きな子になってほしかったから、フリーマーケットや、古本屋で本を買いまくって読んでやりました。

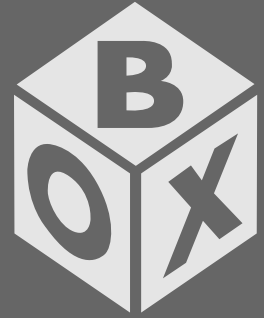
こだわり五、小さい頃、公共の場で騒いでほしくなかったので小さい声で、「ここは静かにするところ。」「と囁きました。効果あり。以上五つが、私の譲れないこだわりです。

最近我が家で、柴犬の双子（正確には四つ子）のメスを飼い始めました。双子の子育てを思い出しました。やきもちをやくし、同じものを欲しがり、私のひざの取り合いをします。ひざの取り合いは可愛いですが、毎日大変な日々で

す。
双子育ての体験をした方は犬を二匹飼ってみては。
最後に、私が最近読んだ子育ての本の中で、印象に残った事。
・子ども達は、何よりも自分を認めて欲しい。親との関係で安心感が欲しい。批判するのではなく、最後まで子どもの話を聞いてあげろ。（耳が痛い私です）
・子どもはこの世のなかで、たったひとりの「自分」になるために生まれてきました。「自分は自分でいいんだ」と思えたとき、自分の中で眠っていた本来の力が目覚



めるのです。
私自身は、なかなか自信が持てず自己嫌悪に陥ることがよくあります。自分は自分でいいんだと子ども時代に思っていたら、違った人生になっていたでしょう。
成人式まであと10年。ダメ親、ダメ人間ですが、さあ、コッソリと作品作りです。
生まれてきて良かった、人生って素晴らしい、と思える大人に成長してくれることを、母は心から楽しみにしています。



暮らしの情報ボックス

- 東川町役場 82-2111
- 改善センター(公民館) 82-3200
- 文化交流館 82-4245
- 文化ギャラリー 82-4700
- B&G海洋センター 82-4600
- 町立診療所 82-2101
- 大雪消防組合東川支署 82-2310
- 道草館 68-4777

10月

日	月	火	水	木	金	土
						①
②	3	4	5	6	7	⑧
⑨	⑩	11	12	13	14	⑮
⑯	17	18	19	20	21	⑳
㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗
㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	③	4	⑤
⑥	7	8	9	10	11	⑫
⑬	14	15	16	17	18	⑰
⑱	21	22	⑳	24	25	㉖
㉗	28	29	30			

10月のこよみ

- 9日 第34回体育の日ソフトボール大会
- 12日 よしもとお笑いライブINひがしかわ
- 16日 第二小学校学芸会
- 24日 交通安全町民大会
- 28日 第35回町民文化祭(3日まで)
- 11月6日 東川小学校学芸会
- 6日 第一小学校学芸会
- 6日 第三小学校学芸会

税務住民課住民相談年金係

年金を受けている皆さんへ

こんな時には、こんな手続きを

◆誕生日が来たとき

年金を引き続き受け取るためには、毎年誕生日に「年金受給権者現況届」(現況届)を社会保険業務センターに提出しなければなりません。

「現況届」は、年金を引き続き受けるための権利があるかどうかを、毎年確認するためのものです。「現況届」の用紙は、毎年誕生日の初め頃に、社会保険業務センターから自宅に送付されます。氏名、住所など必要事項を記入の上、必ず誕生日の末日までに、社会保険業務センターに到着するように返送してください。

「現況届」を提出しないと、提出するまでの間、年金の支払いが止まるので注意ください。

◆住所や年金の受取場所を変更するとき

年金は、希望した金融機関や郵便局で支払われます。住所や支払いを受ける金融機関、郵便局を変更するときはすみやかに「年金受給権者住所・支払機関変更届」を役場、または社会保険事務所に提出してください。

「住所・支払機関変更届」が提出されないと、年金の支払額をお知らせする通知書が届かなくなったり、希望する銀行や郵便局で年金が受けられないことがあります。

支払機関を銀行などの金融機関に変更するときは、その金融機関で預金通帳の記号番号について証明を受けてください。

また、郵便局の「郵便振替」に変更するときは、郵便局で郵便振替口座の口座番号についての証明を受けてください。

住所が変わるときは、役場、社会保険事務所などへ届けを出すとともに、旧住所の郵便局にも届け出てください。

◆年金証書をなくしたときなど

「年金証書」を汚したり、なくしたりしたときは、「年金証書再交付申請書」を提出して再交付を受けてください。

「年金証書」は、年金を受ける権利のあることを証明するものです。各種の届出や年金相談のときに必要になりますので、大切に保管しておきましょう。

お問い合わせ

旭川社会保険事務所 ☎26-4489 税務住民課住民相談年金係 ☎21-1111 内線122

税務住民課戸籍係

10月から住民異動届に本人確認を行います

最近、住民異動届が、第三者によって本人の知らない間に出生されると言う悪質な事件が相次いでいます。これによって様々な被害が発生していることから、全国的な対策として各市町村窓口において、届出人の本人確認の実施が義務付けられました。

町では、転入届・転出届・転居届・世帯主変更届などの住民異動届をされる方に、官公署が発行する顔写真真付の身分証明書(※1)をご持参いただき、本人確認をさせていただきます。

また、右の身分証明書をお持ちでない方には複数の確認書類(※2)をご持参願います。なお、本人確認ができない場

合には、後日、本人様あてに住民異動届があったことをお知らせさせていただきます。

皆様にはお手数をお掛けしますが、虚偽届出などの悪質な事件を防ぐため、ご理解とご協力をお願いします。

- (※1) 身分証明書等とは…
- ・運転免許証
- ・パスポート
- ・住民基本台帳カード(写真付)
- ・官公署発行の顔写真真付資格証明書など
- (※2) 確認書類等とは…(複数必要)
- ・健康保険被保険者証
- ・介護保険被保険者証
- ・年金手帳等

お問い合わせ 税務住民課戸籍係 ☎21-1111 内線124・125



もっくるニュース

誌vol.5 課税関係
情報発信 減量化 環境衛生
もっくるニュース



「東川町エコ推進事業所」に登録してみませんか？

これまでの大量生産・大量消費・大量廃棄型の社会経済システムは、快適で便利な生活基盤を築く源となっていました。それは、大量に資源やエネルギーを消費し、地球温暖化やゴミ問題といった環境問題を引き起こすことにつながっています。

このような環境問題を解決し、持続的発展が可能な社会形成を構築していくには、地球温暖化の原因となっている温室効果ガスを抑制し、環境に対し負荷の少ない資源循環型へと転換していかねばなりません。

そのためには、事業活動の基盤となっているエネルギーや資源を効率的に使用するなど、環境に配慮した事業活動を展開していく必要があります。

地球温暖化などの環境問題は、通常行っている事業活動によるエネルギーや資源の消費などが原因となっており、法的規制で抑制するには限界があります。

これからは、事業所ごとの毎日の事業活動を通してのゴミの減量化やリサイクルの事業所による「自主的な取り組み」が求められています。

「東川町エコ推進事業所登録制度」は、こうした自主的な取り組みをしている事業所からの申請により登録する制度です。

あらまし

「東川町エコ推進事業所」登録制度は、事業活動が環境への負荷の少ない資源循環型の事業活動を自主的かつ積極的に取り組んでいる事業所について、東川町が「エコ推進事業所」として登録する制度です。

対象

(1) 事業所の所在地が東川町内に

あること
(2) 下記記載項目を2つ以上積極的に取り組んでいること

① ゴミ発生の抑制型商品の販売…買い物袋持参運動の推進、簡易包装の実施、トレー販売の自粛、削減、不要容器包装等の回収箱の設置及び店内回収など

② リサイクル製品の販売…エコマーク・グリーンマーク表示商品の積極的販売、リターナブルびん等再生利用容器入り商品の積極的販売、詰め替え商品の積極的販売など

③ 販売容器等の回収…びん、かん、紙パック、ペットボトル等の店頭回収、自動販売機に回収容器を設置し回収、クリーニングハンガー等の回収など

④ 分別回収…新聞・雑誌・段ボール等の一般古紙と併せて、コピー用紙、ストックホーム用紙等のオフィス古紙を分別回収、秘密文書の古紙分別回収(専門処理業者との契約による回収)、空きびん・空きかん・ペットボトルの分別回収など

⑤ リサイクル製品の利用…再生紙をOA用紙や名刺・パンフレット・チラシ・ポスター・包装紙等に利用、再生事務用品の利用など

⑥ ゴミ発生の抑制型商品の流通…通い箱発送の実施など

⑦ 買換品回収サービス…家庭電化製品の買換時に不要となる下取り製品の回収、リサイクル家具の買換時に不要となる下取り製品の回収とリサイクルなど

⑧ 資源回収事業…古紙・空きびん・空きかん・廃木材・廃プラスチック等廃棄物となりやすい資源の積極的な回収など

⑨ 再商品化事業…発生する廃棄物の積極的なリサイクル、環境に配慮した製品づくり、再生原料

の積極的利用など
⑩ 地域貢献…地域住民へのリサイクル活動への支援、セミナー等の開催、広報紙などによる普及啓発活動、環境美化行動等の実践など

申請範囲

本店・支店・工場・営業所・商店等、対外的に独立して事業活動を営んでいると認められる事業所

その他

所定の申請用紙がありますので、東川町役場税務住民課環境衛生係(☎82-2111内線123)までお問い合わせください。

登録が決定した事業所については、登録証と登録標章を交付し、環境にやさしい取り組みをしている事業所として広報等を通じ町民に広く周知します。

○販売店用標章



○事業所用標章



大雪地区広域連合
介護保険施設の利用料の見直しについて
介護保険法の一部が改正となり、平成17年10月から介護保険施設の入所、短期入所、通所の利用料が変更となります。
○対象となる方、内容については次のとおりです。
●対象となる方および見直し対象の費用
(1) 介護保険施設(特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養型医療施設、型医療施設)の入所者
…居住費、食費
(2) 特別養護老人ホーム、老人保健施設・介護療養型医療施設の短期入所の利用者
…滞在費、食費
(3) デイサービス(通所介護)、デイケア(通所リハビリテーション)の利用者
…食費(負担軽減はありません)
●見直しの内容
○施設の食費、居住費が介護保険の給付費の対象外となったため、その額が利用者の負担となります。
(1) 居住費(短期入所の場合は滞在費)
…居室は、多床室(相部屋)、従来型個室、ユニット型個室、ユニット型個室の4つに区分されます。

多床室(相部屋)については、光熱水費相当、従来型個室・ユニット型個室、ユニット型個室については室料と光熱水費相当が自己負担となります。
(2) 食費
…食料費と調理費相当が自己負担となります。
●限度額の設定
生活保護や世帯全員が町民税非課税の場合など低所得者については、介護サービスの利用が困難とならないように所得に応じて保険給付の対象外となる居住費・食費の自己負担に限度額を設け、負担の軽減を図ります。(通所介護や通所リハビリテーションの利用についての負担軽減はありません)
○負担の軽減を受けるためには「負担限度額認定証」が必要ですが、「介護保険施設の入所者」あるいは「短期入所の利用者」の方で住民税非課税世帯に属する方は左記までお問い合わせください。
お問い合わせ 介護保険施設の利用料の見直しについて不明な点がありましたら、大雪地区広域連合介護保険係(☎82-2111内線354・355)までお問い合わせください。

行政の相談お受けします
10月の定例相談
相談日 20日(木)
時間 午後1時30分～4時
場所 いきいきセンター内(社会福祉協議会) 相談室

10月は、町税ならびに道税の納付推進月間です
町ならびに上川支庁では、10月を納付推進強調月間として、町税(町道民税、軽自動車税、固定資産税)並びに道税(個人事業税、自動車税)などの滞納圧縮に努めています。納付については下記の所へお気軽に御相談ください。
また、町税の相談に併せ、国民健康保険料、公営住宅使用料、下水道使用料、保育料などの相談も行うことができます。
●相談窓口
・町税等 役場税務住民課総合収納対策室(☎82-2111)
・道税 上川支庁税務部納税課(☎46-5111)
なお、日中納付できない方のために、次のとおり休日の納付窓口を開設します。
●実施日 10月23日(日)
●場所等
・町税等 役場1階税務住民課 午前9時～午後3時まで
・道税 上川合同庁舎(旭川市永山6条19丁目) 1階税務部納税課 午前9時～午後5時まで

秋の輸送繁忙期の交通安全運動
期間 10月18日(火)～10月27日(木)
運動の重点
○スピードの出し過ぎと過労運転の防止
○薄暮時の高齢者の交通事故防止
○チャイルドシートとシートベルトの着用の徹底
交通安全
東川町・東川町交通安全協会・東川、東川西駐在所

臨時職員の募集について

大雪地区広域連合では、臨時職員を募集します。希望される方は10月21日(金)までにお申し込みください。
採用予定人数 1名
採用予定日 平成17年11月1日から平成18年3月31日まで
勤務場所 大雪地区広域連合事務所(東町1丁目16番1号・町保健福祉センター2階)
勤務時間 午前8時30分から午後5時
賃金 月額12万7,000円
事務内容 一般事務
採用条件 パソコンでエクセル・ワードができること
提出書類 履歴書
提出先 大雪地区広域連合事務所
詳細 募集に関するお問い合わせは、大雪地区広域連合総務係までお問い合わせください。(☎82-2111)



都市建設課上下水道係
下水道の汚水ますが必要
になった場合について

下水道がすでに整備された区域で、汚水ます(住宅等からの汚水を下水道本管につなぐための施設)を設置しなければならぬ場合、設置までに申し込み後3カ月程度の時間を要しますので、事前にご相談していただくようお願いいたします。
お問い合わせ 都市建設課上下水道係 (☎82-2111)

企画総務課総務係
自衛隊より17年度自衛隊
生徒募集のお知らせ

受験資格 日本国籍を有し、平成18年4月1日現在中卒で15歳以上17歳未満の男子(平成18年3月に中学校卒業見込みの者を含む)。
受付期間 平成17年11月1日(火)～平成18年1月10日(火)
採用予定 陸上約20名、海上約60名、航空約50名
試験期日
第1次…平成18年1月14日(土)
第2次…平成18年1月27日(金)～30日(月)の間の1日
試験科目 国語、社会、数学、

理科、英語(マークシート)および作文
試験会場 陸上自衛隊旭川駐屯地
お問い合わせ 自衛隊旭川地方連絡部南地区隊 (☎22-0648) または役場企画総務課 (☎82-2111) および募集相談員小野利昌 (☎82-3737) まで

市町村合併推進に関する
地域説明会を開催します

上川支庁地域政策部地域政策課
市町村合併推進に関する「北海道市町村合併推進構想(仮称)」を策定中です。
「自主的な市町村の合併の推進に関する基本的な事項」や、「市町村の現況と将来の見通し」などについて、道民の皆さんにお知らせし、住民自治の視点に立った構想づくりを進めていくために、次のとおり説明会を開催します。
日時 11月13日(日) 午後1時から3時
会場 上川支庁合同庁舎3階講堂(旭川市永山6条19丁目)
内容 北海道企画振興部担当

者から「北海道市町村合併推進構想」について説明後、参加者との意見交換を行います。
申込み 自由参加(開催日に会場入り口にて受付)。定員300名。
お問い合わせ 上川支庁地域政策課 (☎46-5111 内線2165) へ

上川保健事務所
少子化フォーラム in
kamikawaを開催
します

急速に少子化が進行する中、核家族化の進行や地域の近隣関係の希薄さなどにより、地域の子育て力、教育力の低下が懸念されています。「未来(あす)の家庭・地域の育て力、教育力向上を考える」をテーマにフォーラムを開催しますので、多くのおみなさまの参加をお待ちしています。
日時 11月19日(土) 午後1時から4時30分
会場 上川支庁合同庁舎1階ロビー(旭川市永山6条19丁目)
内容
①講演 「子どもたちの健やかな成長と地産地消を考える」 フリーキヤスター 林 美香子氏
②ピアノコンサート 白星章江氏
③パネルディスカッション
その他 参加は無料です。託児

旭川地方・家庭裁判所
知的財産高等裁判所の発
足とホームページの開設
について

平成17年4月1日、東京高等裁判所の特別の支部として、知的財産権訴訟を専門に審理する「知的財産高等裁判所」が発足しました。
知的財産高等裁判所の所在地
知的財産高等裁判所は、東京高等裁判所、東京地方裁判所及び千代田区霞が関の裁判所合同庁舎の中にあります。裁判所合同庁舎の17階には、知的財産高等裁判所の事務局(知的財産高等裁判所の一般事務を取り扱う部署)、訟廷事務室(事件の受付等をする部署)、及び事件部(具体的な事件についての裁判事務を取り扱う部署)等が集められており、エレベーターを降りると強化ガラスで作られた看板によって、17階が知的財産高等裁判所のフロアであることが、訪れる方にはつきりわかるようになっております。

知的財産高等裁判所が取扱う
事件

近年の科学技術の発展にはめざましいものがあります。それに伴い、知的財産権に関する紛争もより複雑かつ専門的になってきました。そのため、裁判所においても、そうした紛争にふさわしい専門的処理態勢を備える必要が高まっています。そこで、知的財産権に関する紛争を適正かつ迅速に処理するために、知的財産高等裁判所を設置し、特別の管轄を定めることにより、全国各地で生じた知的財産権に関する紛争について審理する道を広げることとしたのです。
知的財産高等裁判所のホームページのご紹介
知的財産高等裁判所では、ホームページを開設しています。知的財産高等裁判所は、世界に向けて、知的財産権訴訟に関する情報を発信していきたいと考えています。そのため、ホームページのコンテンツも、日本語以外に、英語、ドイツ語、フランス語、中国語、韓国語といった5カ国語に対応して構成されています。また、「トピックス」においては、世間で注目を浴びた知的財産権訴訟に関する判決や、知的財産高等裁判所で行われた研究会の概要等を、随時紹介しておりますので、興味のある方は、是非一度アクセスしてみてください。

※ホームページ
<http://www.ipcourts.go.jp>
独立行政法人勤労者退職金共済機構
知っていますか 建退共制度
この制度は建設現場で働く方々のために、「中小企業退職金共済法」という法律により国が作った退職金制度です。
事業主の方々は現場で働く労働者の共済手帳に働いた日数に応じて掛け金となる共済証紙を貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体の退職金制度です。
加入できる事業主 建設業を営む方
対象となる労働者 建設業の現場で働く人
掛け金 日額30円
ホームページ「ようこそ建退共へ」で、退職金の試算、パンフレットの請求等、建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひアクセスしてご覧ください。
<http://www.kenkaiyo.taisyokukin.go.jp/>
お問い合わせ 建退共北海道支部 ☎011-261-6186

「写真の町」情報館

INFORMATION

2005日韓協同未来プロジェクト
日韓青少年交流事業に「写真の町」の
東川高校生が参加

韓国の社団法人明るい青少年支援センターが企画する、2005韓国日本共同プロジェクト・日韓青少年写真交流事業を全国高文連との合同事業として8月17日から21日までの日程で、東川高校生10名が韓国のソウル・慶尚北道安東などを訪れ、韓国の高校生たちとの交流・体験事業に参加しました。

今回の事業では、韓国における伝統的な通過儀礼として、お誕生日・伝統婚礼・民族遊び・成人式・祭

礼体験・都市探検などを実際に体験しつつ、デジタルカメラによる撮影と作品発表を行いました。

始めは、言葉も通じず緊張していた生徒たちも一緒に通過儀礼を体験し、写真という共通の媒体を通じて、言葉の壁を乗り越えコミュニケーションをとっていました。

そして最後には、互いに涙を流し、別れを惜しみながら帰国の途に着きました。

両国間の歴史的背景や相違から時折日韓関係に緊張が走るがありますが、今回の事業をきっかけに相互理解を深め、協力し合うことで日韓両国の発展に結びついていくことを今回参加した高校生たちは感じていました。



交通死亡事故抑止町民大会を開催します

本町では、今年になって2名もの方の尊い命が交通死亡事故によって奪われております。

これ以上、私達の町から交通事故による痛ましい犠牲者を出さないためにも、全町民が一丸となって交通安全意識の高揚を図る事と致しました。

今回の「交通死亡事故抑止町民大会」には、道警音楽隊とカラーガード隊が来町し、すばらしい演奏等を披露してくれますので、多くの皆様の参加をお待ちしております。

日時 10月24日(月) 午後1時30分～
場所 東川中学校体育館



※お車で越しの場合は役場・練成館・百年記念公園の駐車場をご利用ください。

止まれ 一時停止標識のある交差点では必ず 止まる・見る・待つを 実践しよう ★車に乗るときは、シートベルトの着用を!★



旭川開発建設部旭川道路事務所
10月1日から7日は全国
道路標識週間

全国道路標識週間は、道路標識に対する関心を高め、標識の果たす役割を理解していただくことを目的としています。

現在、親しみとるおいのある標識整備を進めており、道路案内や安全走行の充実を図っていますが、より一層分かりやすく利用しやすいものとするため、皆様からのご意見やアイデアをお待ちしております。

お問い合わせ 旭川開発建設部
道路第2課 ☎32-1111
または旭川土木現業所道路建設課
☎46-5111

社協通信

社会福祉協議会

温かい善意

ありがとうございます

8月16日から9月13日までに社会福祉事業にご寄付をいただきました方は、次のとおりです。

《「香典の返礼に代えて」》
西町3丁目 中嶋 泰司 様

《社会福祉事業へ》
ビールパーティ益金
東川町商工会
青年部 部長 平川 和彦 様

今月のくらしの相談日のご案内

町民のみなさんの困っていることなど、相談日を設けて毎月第3木曜日午後1時30分から4時まで社協相談室で相談に応じています。今月の相談日と相談員は次のとおりです。

10月20日 稲井 孝子

東川町市街地振興会が北海道社会貢献賞を受賞

東川町市街地振興会が、北海道知事より北海道社会貢献賞（住民運動実践功労者）を贈られました。



東川町市街地振興会は、昭和46年の設立以来、地域の花いっ

ばい運動や環境衛生・街灯管理・振興対策等の事業活動を長年に亘って実践されており、活動を通じて地域住民の連帯性を高め、日常生活をより明るく、住みよい環境にするための運動を実践しています。今回こうした豊かな地域社会づくりに貢献した実績が認められ、受賞となったものです。

守屋勝蔵さん上川管内体育指導委員功労者表彰受賞

8月26日愛別町において、平成17年度上川管内体育指導委員研究協議会が行われ、守屋勝蔵さんが、長年の体育指導委員活動に対する功労が認められ表彰を受けました。



守屋さんは、平成6年4月より東川町体育指導委員に在籍し、依頼11年間体育指導委員総務企画部長・副会長を、平成15年度から平成16年度までは体育指導委員会会長を歴任しております。この間、平成11年度から文科省事業である「地域総合型スポーツクラブ事業」の推進におい

て、地域スポーツクラブ設立に多大なる貢献をされました。現在、町民の健康づくりや地域コミュニティ活動の普及・発展に、尽力されています。

リニューアルオープンした御やどしきしま荘より写真の町事業への寄付

9月14日、株式会社しきしま荘 代表取締役水野 司さんが役場を訪れ、9月16日の「御やどしきしま荘」リニューアルオープンを記念して、「写真の町事業」に役立ててください。」と町へ寄付をいただきました。頂戴した寄付は写真の町推進に役立てるべく、基金に積立し活用する予定です。



コミュニティ助成事業で備品を購入

財団法人自治総合センターの一般コミュニティ助成事業で、コミュニティセンター（西部）に椅

子とテーブルが入りました。この事業は、同センターが全自治宝くじの普及広報のため、宝くじの受託事業収入を財源として、コミュニティ活動を促進しその発展を図るとともに、宝くじの普及広報を目的として行われるものです。

今後、地域の敬老会や町内会活動など様々な行事で利用されることとなりますが、より一層地域活動の活性化が図られるよう期待されます。



保健だより町立診療所ミニドックのお知らせ

実施日 11月〜12月の2カ月間（日程については、チラシでご確認ください）

会場 町立診療所

対象者 30歳以上の町民（今年度30歳になる方も該当します）

※今年度の厚生病院ミニドック・成人病検診を受診された方は対象となりません

定員 80名（1日3名）

内容 成人病・胃がん・大腸がん・肺がん・視力・聴力・眼底・超音波検査

料金 一般

（8,000円）

・国民健康保険加入者

（6,500円）

・農協正組合員またはその家族（5,000円）

申込み 家族の健康を守る会の委員より配布される申込みチラシに必要事項を記入し、保健福祉課保健指導係まで申込みください（電話による受付可）

締切り 10月28日（金）

エキノコックス症検診のお知らせ

日時

①10月20日（木）午後3時〜5時
②10月21日（金）午後5時〜7時

会場 保健福祉センター

対象地区 東町1〜3丁目・西区
対象者 対象地区に住む8歳以

上の方および、対象地区以外の行政区で5年間1度も検診を受けていない方

内容 検査方法は、採血による血清反応検査です。検査の結果は約1カ月後に判明しますが、精密検査の必要な方のみ結果をお知らせ致します。

その他 この検診は、5年に1度受診の対象になりますので必ず受診するようにしましょう。

家族の健康を守る会の委員から配布される受診票を持って、会場にお越しください。対象地区以外の方は、直接お越しください。

栄養教室（基礎編）のお知らせ

食事の不適切な摂取、運動不足等によりおこる生活習慣病は年々増加が見られます。

この教室では「自分の健康は自分で守る」を柱に健康について学習していき身近な材料を使って、調理実習を行い、バランス・味付け等を確認しながら食生活の見直しと健康を考える機会とします。（栄養教室は希望する方のみ食生活改善推進員となる単位を取ることができます。）

対象 健康に関心がある町民の方ならどなたでも

日時 10月28日（金）午前10時〜12時30分位まで

場所 保健福祉センター

内容 講話・調理実習・試食・体脂肪測定

持ち物 筆記道具・エプロン・三角巾

※食材料の一部として参加者に100円の負担があります。

申し込み・お問い合わせ 役場 栄養士まで（☎82-2111）

子育て支援センター家族運動会のお知らせ

親子で一緒に体を動かし、汗を流し楽しい時間を過ごしませんか？

お兄ちゃんやお姉ちゃんも参加できますので、どうぞお気軽にご家族でご参加ください。お待ちしております。

対象 家庭にいる親子ならどなたでも

日時 10月30日（日）午前10時〜正午

内容 親子運動会（簡単にできる親子運動あそび）

場所 幼児センタープレイルーム

持ち物 動きやすい服装、上靴（参加するお子さん、保護者の方）

申し込み・お問い合わせ 東川町 地域子育て支援センター（☎82-5100）

入札および工事・業務発注結果のお知らせ

役場で行う工事等の入札及び工事・業務発注結果をお知らせします。

今回は、平成17年8月12日から9月16日までに実施した結果です。お問い合わせは都市建設課管理係（☎82-2111）まで

Table with 7 columns: 入札執行日, 工事名, 区分, 請負業者, 予定価格(円)税込, 請負価格(円)税込, 契約方法. Rows include items like '地域コミュニティセンター備品購入', '防火水槽設置工事', etc.

保健だより

健康診断で、気にかかる数値は出ていませんか？肥満度や血糖値、血圧、コレステロール値などは、「すこし高め」でも生活習慣病を進行させるので、気をつけましょう。

改善の基本は食事と運動に気をつけて肥満にならないようにすることです。食事は油脂や砂糖をとりすぎないこと、魚介や肉、大豆、野菜類などをバランスよくとることが大切です。

●たっぷり野菜料理でダイエット
 ダイエットをするときはいきなり食事のすべてを見直すよりも、まずは野菜や海藻、きのこ類を多くとることから始めましょう。

これらを増やすと栄養のバランスが整ううえに、肉や魚といった主菜や主食をとりすぎないことにつながります。

●野菜は一日300g以上食べましょう
 まずは1日3食を規則正しく食べましょう。そして一食に野菜を100g以上とりたいたいものです。量りがない場合は1日に両手に山盛りいっぱい1人分の目安となります。

*野菜は体に良いからと言って毎日トマトばかりを2個も3個も食べないでください。(東川産のトマトのように大きくて甘いものは、その糖分も高いのです。)

いろいろな種類の野菜を合わせて350gです。その中には緑黄色野菜と言われるピーマン、小松菜、人参、青梗菜などを100〜150

g。なすび、玉葱、胡瓜、白菜などの淡色野菜は200〜250gを目安に食べましょう。この他に海藻類やきのこ類もそれぞれ食べるように心がけましょう。

おすすめは簡単に出来て野菜たっぷりの汁物の献立です。

野菜と豆腐の辛いスープ

材料/1人分	ピーマン	10g
	玉葱	30g
	人参	10g
	セロリ	5g
	豆腐	30g
	トマトジュース(無塩のもの)	50g
	(生のトマトでもok)	1g
	油	2g
	固形ブイヨン	150g
	水	少々
	チリパウダー	適宜
	塩	少々
	コショウ	適宜
作り方		
①ピーマン、玉葱、人参、セロリを一口大に切ります。		
②鍋に油を入れて熱し、玉葱がしんなりなるまで炒め、残りの野菜を加えて炒めます。		
③トマトジュースと調味料を加		

えて4〜5分煮ます。

④豆腐を手でぎつとくずして加え、塩とコショウで味をととのえます。

●野菜の機能性

近年、野菜に含まれるビタミン類やミネラル、食物繊維など、さまざまな機能性成分が発見されていますが、特定の成分のみに注目するのは危険です。いろいろな種類の野菜を食べることを心がけましょう。

☆最近注目されている食物繊維の効能

- ・大腸がんを予防します。
- ・血糖値の上昇を抑制します。
- ・血中のコレステロールやナトリウムの吸収を阻害します。

●健康な体は食事から：毎日の食事をバランスよく！

主食(ご飯、パン、めん類などの炭水化物)

主菜(肉、魚、卵、豆などのたんぱく質)

副菜(野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を含むもの)

それに加えて：

汁物 野菜や海藻・キノコ類を使って：

果物

牛乳・乳製品

量は腹八分目を心がけたいものです。

●体重を計る

人は太つてくると体重計に乗りたくないものです。

体重を計って記録をつけ始めると、体重を著しく増やさないでいられる効果があります。

●記録すると励みになる

お菓子、果物、アルコール。食生活で一番の問題な点はなんですか？たとえばお菓子が課題の人はカレンダーにお菓子を食べなかった日に○をつけましょう。

●あれもこれもストレス：「あれもダメ、これもダメ」はストレスのもと。することがいっぱいあっても混乱するばかりです。お菓子を減らす。お酒を減らす。運動をする等。自分のできることから実行してみてください。

保健相談室をご利用下さい

役場(保健センター)では月曜日〜金曜日まで保健相談室を開設しています。生活習慣病の予防についてのご相談から体脂肪測定や万歩計の貸し出しも行っていきますのでお気軽におこしくください。



10月 October

保健カレンダー

お問い合わせ●保健福祉課保健指導係

【10月分】
 3日(月)〜H18年1月20日(金)
 インフルエンザ予防接種期間

4日(火)	リハビリ教室	11:00~14:30
5日(水)	介護教室	13:30~15:30
6日(木)	親子ふれあい教室	10:00~11:30
7日(金)	もくもく教室 [申込制]	13:00~14:00
	乳幼児健診	13:30~
		(通知者以外は14:30~)
13日(木)	親子ふれあい教室	10:00~11:30
	乳幼児予防接種	
	三種混合	13:45~14:00
	B C G	14:30~14:45
	麻しん	15:15~15:30
	風しん	16:00~16:15
18日(火)	リハビリ教室(理学療法士による指導)	[予約制]
20日(木)	親子ふれあい教室	10:00~11:30
20日(木)~21日(金)	エキノコックス症検診	
	20日(木)	15:00~17:00
	21日(金)	17:00~19:00
25日(火)	リハビリ教室	11:00~14:30
26日(水)	子宮・乳がん検診(旭川がん検診センター)	[申込制]
27日(木)	3歳児健診	12:45~13:15
28日(金)	栄養教室(基礎編)	10:00~12:00
31日(月)	子育て相談 [予約制]	13:30~

※会場は保健福祉センターです！

＜地域子育て支援センター＞
 ＜親子遊びの体験教室＞ [予約制]

7日(金)	テーマ「楽器あそび」	10:00~11:30
14日(金)	テーマ「紙あそび」	10:00~11:30
21日(金)	テーマ「作ってみよう」	10:00~11:30

＜遊びの広場＞(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) 9:00~12:00
 3日(月)・4日(火)・5日(水)・11日(火)・12日(水)・17日(月)・18日(火)・19日(水)・24日(月)・25日(火)・26日(水)・31日(月)

※会場は幼児センターです！
 申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

【11月分】

2日(火)	移動献血車来町	16日(木)	糖尿病予防教室
8日(火)	リハビリ教室	17日(金)	元気っ子クッキング
10日(木)	親子ふれあい教室	21日(月)	子育て相談
	乳幼児予防接種	25日(金)	良い食生活講習
11日(金)	ごっくん教室	29日(火)	リハビリ教室
	乳幼児健診	30日(水)	栄養教室(基礎編)

お済みですか？予防接種～麻しん(はしか)・風しん～

予防接種法の改正により、平成18年4月より麻しん(はしか)・風しんが混合ワクチンとなり、それぞれ単独ワクチンは廃止となります。そのため、平成18年4月以降のそれぞれの単独ワクチンの接種はできなくなります。まだ麻しん(はしか)・風しんの予防接種を受けていないおさんは平成18年3月までにお早めに受けてください。

お問い合わせは保健福祉課保健指導係まで。

子宮・乳がん検診のお知らせ

実施日	10月26日(水)
会場	旭川がん検診センター (保健福祉センターよりバスで送迎します。)
時間	午前8時までに保健福祉センターへ集合してください
対象者	子宮がん…20歳以上の女性 (今年度20歳になる方も該当します。) 乳がん……40歳以上の女性 (今年度40歳になる方も該当します。)
料金	乳がん(X線検査含む) 2,000円 子宮がん 1,500円 超音波 500円 子宮体部(必要な方のみ) 1,000円
申込み	新聞折り込みにて配布された申込チラシに必要事項を記入し、保健福祉課保健指導係まで申込みください。(電話による受付可)
締切り	10月7日(金)

インフルエンザ予防接種の実施について

町では、次のとおり接種費用を補助し、インフルエンザ予防接種を実施しますので、お知らせします。

接種期間	10月3日(月)〜平成18年1月20日(金)毎週月曜日〜金曜日 午前9時〜午後4時30分まで
実施機関	東川町立診療所(☎82-2101)
対象者	①65歳以上の方(65歳になった誕生日の日から接種可能) ②60歳〜65歳未満の方で、心臓やじん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方(医師の診断書又は身体障害者手帳など障害の程度1級が確認できるものをご持参ください) ③15歳以下の方 ④上記以外の方は、任意接種で受けることができます
接種費用	1,000円(①、②、③の対象者のみ)

※ただし接種期間内に2回目の接種の方は実費が必要です。
 ※④の方は、補助対象外となるので、2,500円となります

持ち物 健康保険証・運転免許証等身分を証明できるもの。
 その他 接種を希望される方は直接診療所にお越しください。お問い合わせは保健福祉課保健指導係まで

しっかり野菜を食べて、かるやかな体づくり

一食事はバランスよく摂りましょう

文化交流館
新刊図書・ビデオ
案内

ひみつの植物 (一般書)

著:藤田雅矢/刊:WAVE出版



ピンク色のたんぽぽ、素麺になるかぼちゃ、脱皮する多肉植物。そんな植物が本当にあるんです。世界には奇想天外なひみつがまだまだいっぱい潜んでる!育ててみたいと思うあなたに、農学博士のファンタジー作家が愛とんちくを込めて、一般園芸書に載っていない可愛くてちょっと変な植物をご紹介します。育て方のポイントとお取り寄せデータ付き。

おひさまようちえんのひみつのもたち (絵本)

文:斎藤栄美/絵:岡本順/刊:ポプラ社



りこが通っているのは、おひさまようちえん。この幼稚園では不思議なことがおこります。ときどきだれかの前に動物があらわれるのです。ようちえんのおともだちのなかでも、ライオンを見た、ペンギンを見たと話題になっています。ある日、りこはおかあさんのお迎えが遅く、涙がこみあげてきました。その時…。“ゾウさんみつけた!”ワクワク、ドキドキのおひさまようちえんです。

アイ,ロボット (映画・DVD)

20世紀フォックス ホームエンタテインメント



ロボットが日常生活に欠かせない存在となった2035年のシカゴで、現代ロボット工学第一人者のランニング博士が謎の死を遂げた。ロボットを毛嫌いするスプーナー刑事は博士が開発した次世代型ロボットのサニーに疑いの目を向ける。ロボット心理学者のカルヴィン博士は“ロボット三原則”によりロボットが人間に危害を加えることは有り得ないと主張するが、そこには巨大な陰謀が…。(115分)

スクービー・ドゥー2 (映画・DVD)

ワーナー・ホーム・ビデオ



事件が起きればどこへでもスペシャル・バン“ミステリー・マシーン”でかけつけ、ハイテク新兵器を手に、あつという間になぞを解決するフレッド、ダフネ、シャギー、ヴェルマの4人と迷犬スクービー。今度はモンスター製造マシンを使って無数のモンスターを出現させる正体不明の仮面の男と、町じゅうをパニックに陥れるモンスター軍団を相手に大活躍します。(93分)

お知らせ

5月1日よりビデオライブラリーの貸出期間が2泊3日から3泊4日へ延長となりました。多くの方に借りてもらうため、返却期限を守ってください。

レギュラーシーズンは9月で終了となりましたが、選手の動向など、今後も目が離せないファイターズ。道民の球団をみんなで応援しましょう!



東川町民が選ぶ日本ハムファイターズ月間MIP賞 (7月分)
東川町民が選ぶ月間MIP賞(7月分)は、入来佑作選手に贈られました。入来選手は7月17日の試合において、10回を1安打に抑える好投で勝利に貢献し、印象度が高かったことから今回の受賞となりました。
授賞レセプションは8月6日に札幌ドームで行われ、東川産ほしのゆめ1年分と天人峡・旭岳温泉ペア宿泊券が贈られました。

大雪山の素顔

だいせつざんのすがお

このコーナーでは、山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員など旭岳で活躍する人々をリレーして、季節とともに変化する旭岳の旬のお便りをお届けします。

高山植物、紅葉、雪、動物など「自然の大博物館」と言われる大雪山の素顔が見えてくることでしょう。



親子グマ@御田ノ原
ロープウェイ姿見駅から、肉眼でも動きが確認できました。

“Hi! Bear!” ~大雪山はベアーカントリー~

“You are in Bear Country (あなたは、クマの国にいます)”という標識があらこちらで見られる北米の国立公園では、町中のゴミ箱にもクマ対策がされるほど、クマの存在は身近です。大雪山はどうでしょうか?旭岳・姿見は、観光名所として多くの人が訪れますが、ここも立派なベアーカントリー。今秋、旭岳ロープウェイの姿見駅から、親子グマが沼で水浴びしている姿を目撃する日々がありました。例年、クマの足跡やフンは発見されますが、“生出演”のクマさんを姿見周辺で目撃することは、大変珍しいです。この大雪山もクマさんが暮らす大自然なのだ!と改めて実感しました。

クマは怖い、と思う人が多いかもしれません。しかし、クマにとっても、人間は怖いはず。私は、登山中に大きなクマさんと遭遇し、足がガタガタ震えた経験があります。クマさんも、びっくりして逃げていきました。頭の中ではわかっている、実際に会わないと、なかなかクマさんの存在を実感できないもの。クマさんに会いたいような、会いたくないような…そんなスリルも、私は山の中で楽しめます。

ある人が、「北海道に、クマがいるのは素晴らしいこと。もし、人間がどんどん自然を壊して北海道にクマがいなくなってしまうたら、山を歩いていても安心かもしれないけど、とてもつまらない自然だろう。」と言いました。そう、クマさんがいるということは、雄大な自然が残されている証拠です。登山をしなくても、簡単に来られる旭岳・姿見ですが、ここも立派なベアーカントリー。クマさんにとって居心地のよい素晴らしい大雪山の自然をいつまでも!

文:青木倫子(旭岳パークレンジャー)/写真:野村治子

短歌

齋場へ逢ひたることの淋しきと声ひめ語る互に老いて
人間が宇宙に立つとも目の本の樹木は変らず蟬の声聞く
いま尚に燃えなむいのち道の辺のキャンナの花のひしひし朱し
立秋を待ちわびて居たかのように蜻蛉がすいすい飛び交い居たり
独り居の真夜の目覚めの静けさよさわわ過ぎる風の音聞く
連翳なせし駒髯高橋に感動す津軽海峡を優勝旗復す
台風も事なく去りて湿り満つ庭のグラジオオ競って咲きぬ
松前の墓石の前に合掌す活気なき街をかなしと思ふ
老いゆくを忘れたように送る夏真赤な薔薇咲くカサランカ咲く
夕暮の汽車を聞きたく行きし駅確かなまでの寂しさである
うすれゆく記憶のはざままで妻や子に別れも云えず息は逝きませり
我が家の年中行事のキャンプ入り夏をおしむや蝉しぐれふる
真盛りを過ぎたる紫陽花手折り来て吊す部屋中まだまだ暑し

俳句
鮭遡上インデアン水車大にぎわい
十勝川宿命の遡上鮭番屋
眼なき満身創痍の鮭流る
いのちの輪つなぎし鮭の骸かな
法螺吹き漢さんにん鮭を打つ
廃屋や行く人もなしすすきの穂
ころろぎの途切れとぎれに星の雨
枝豆や湯気たつ茨の香り満つ
朝寒や日の当るところに身をおきて
秋刀魚大漁終えたる海の暗さかな
アライイン細きがよろし菊人形

人のうごき

(8月16日~9月15日) (敬称略)

お誕生

生まれた子 父 母 行政区
松茂 光希健一 郎めぐみ 西町3丁目
村田 健汰 智和美 智子 17区
石井 陽天 岳人 美由紀 26区
加藤 紗那 尚利 千晴 東町2丁目
高橋 美乃里 佳弘 めぐみ 西町3丁目
矢ノ目 有汰 俊之 みずほ 17区
中田 佑朱 樹賢 樹直 美 17区
横輪 柁哉 保明 直実 北町3丁目

おくやみ

亡き人 届出人 行政区
關 英輝 93 關 龍雄 東町2丁目
佐野 あや 94 佐野 昇逸 22区

ご結婚

相川 千鶴子 東町2丁目
庄司 達哉 34区
中村 直生 区

広報等の配布にご協力いただきありがとうございます。
広報の配布には各行政区役員等の皆様の特段のご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。
お手数をおかけしますが、今後も引き続き速やかな配布をお願いします。
なお、配布に当たっては次の事項にご留意ください。
(1) 新しく転入された世帯や町内会に加入されていない世帯にも、併せて配布をお願いします。
(2) 毎月の広報の必要部数に増減があった場合はお手数ですが企画総務課広報広聴係までご連絡ください。

山 口 佐知子
青 野 公花
徳 吐 苦
松 蓉 子
秋 山 深 雪
杉 山 清 宏
澤 田 久美子
小 山 久美子
宮 林 露 葉
尾 池 真沙子
嶋 崎 ミエ
中 田 治 子
井 山 一文子
宮 坂 敬 子
宮 江 敬 子
永 江 栄 子
清 水 子ヨ
矢 沢 ますえ
岡 澤 ちズ子
笹 田 富士子
岩 田 富士枝
瓜 生 昭 枝
松 倉 和 美
那 須 喜 美

ふるさと探訪

気づき・月づき・恩いつ記

自力・治癒力・回帰力

人も動物も、すべての生物にはそれぞれ「生き伸びるための力」が備わっているという。ただし、ストレス時代の今日にあつて、根本和雄光

塩学園女子短大客員教授（臨床心理学・平成十一年七月現在）によれば、耐えがたい心理的ストレス・燃えつき症候群・職場不適応症・自殺の感染症など、心の深い痛みの症状はさまざまであるといわれる。これらのストレスからの解放や回復をする力



について考えてみるのもまたよからずやではなからうか。

自力……自分ひとりの力、独力である。「雑草のような生命力」というように、踏んづけられても、ちよんぎられても生えてくる。「ちやんと伸びて来て、どうだい」と威張っているよな。木の根・草の根とはよく言ったものだ。自力のすごさを人も学ばんといかんぞ。」と諭された義父の福太郎は新田作りの名人といわれた人だが、土そり・みごなわ（稲藁のしんで作ったなわ）・根切り鋤が正に三種の神器よろしく、独力で水田作りを請負ったのである。

より広く、より四角に、より水平に作る「匠の技」は、秋田で仕込んだ勘の良さも然ることながら、根気強さと不言実行の底力が必ひ込んでいた。

治癒力……前出の根本教授は「笑われても、笑う能力を失わずに

ストレス社会を生き抜きたいと思うこのごろである。」と癒しとユーモアのエッセイで書かれておられる。

岩波同時代ライブラリー「笑い」と治癒力」によると、笑いというモアによつて生への意欲が奇蹟を起こして病いを癒し、ありがたいことに、十分間腹をかかえて笑うと、少なくとも二時間は痛みを感じずに眠れるという効き目があったという。もちろん病状（膠原病）の差はあろうが……。

また、教育評論家の松尾つよし先生はその妄言有情で「よく笑う人はいつまでも若く長生きする。笑いは病気の予防だけでなく、治療にも効果を発揮することも分かっている」（後略）というのである。そういえば、「生きていくだけで丸儲け」という無欲さはたくましく、これが笑いの原点かも知れない。笑いの力は病気に打ち勝つ良薬という論説も目にした。

動けなくなる病気を「笑い飛ばして」全快したというのは本当かと問い合わせる必要もあるが、病

名や個人差を確認しつつも事例の経過や結果を大まかに理解する必要もある。

「笑顔のステキなおばあちゃんや豪快な笑いを発するおじいちゃんは大好き！」という子どもたちの文集には、生活の中に「笑いの種」を漂わせたいという願いがいっぱいである。

回帰力……一巡りして、元へもどる力であり、帰巢性のことである。鳥・魚・リスなどが必ず元にもどり、巣に帰る力は人間にも本能として持ち合わせているという。

回帰はまた回復にも連動し、病気の回復がこれであろう。傷口が治つたり、鼻血が止まつたり、凝りが和らいだりするのも回復力のおかげとも……。

三つの力の雑考となつたので、いずれの日にか「パート2」と思うが、さて……。

（元）郷土史編集専門員
尾池隆男